

# ほけんだより 6月

R5.6.2  
輪島中  
NO.3



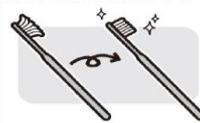
6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。  
この週間を利用して自分の歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。

1年生だけ歯科検診が終了しました。笹谷先生からのお話で「むし歯があるから、早く歯医者へ行った方がいいよ。」「むし歯はないけど、歯石がある。もったいない。」「歯の裏側をもう少しみがこう。」「歯と歯ぐきのさかい目が汚れている」「奥歯をしっかりみがこう」など、言われている人がいました。あなたはなんと言われたか覚えていますか？思い出して下さい。

今、治療中の人もいるかと思いますが、まだ歯医者さんへ行っていない人は、1日も早く治療を始めましょう。時間がない。という人もいますが、水曜日は部活動がありません。水曜日に予約をとってください。後で行こう。夏休みに行こう。と思っているうちにすぐ日がたってしまいます。1年生は夏休みに入ると、どんどん部活動も忙しくなっていきます。今のうちにむし歯を治療して夏休みは部活動に打ち込んで下さい。歯石のあった人はそのままにしておくといずれ歯周病になります。ぜひ、歯医者さんでとってもらいましょう。2、3年生は6月15日に歯科検診があります。歯科検診の前はていねいに歯みがきしてください。

## しょうずな 歯みがき 7つのコツ

### 歯ブラシ選び



小さな歯ブラシを選ぼう

### 歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

### 歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

### 毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

### 動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

### みがく時には



1本1本ていねいに

### みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

毛先がひろがっていたら替えましょう

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

10本につき20回が目安

給食後、ほとんどの人が歯みがきをしています。それでも歯科検診の時に、歯垢のついている人が見られました。歯みがきをしているけれど、汚れが残っているということです。

「歯みがきた」＝「きれいになった」とは言えません。「汚れを落とす」つもりで、ていねいにみがいてほしいと思います。みがいた後、舌で歯を触ってみて下さい。ツルツルしていたら合格です。それは、きれいになっている証拠です。みがいた後確認しましょう！！

## 歯垢って何？

**歯**

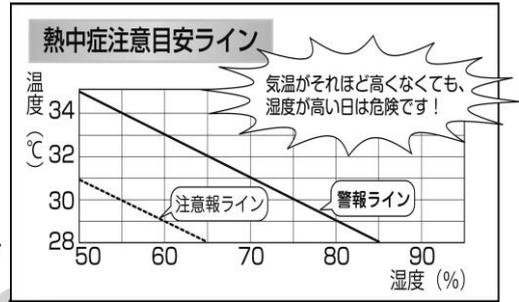
の表面についた細菌のかたまりです。  
1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。  
**だから！**  
毎日の歯みがきが大切なのです。



**給食後の歯みがき中は、  
歩きまわらないこと！危険です！**



# <熱中症に注意!!>



これも熱中症のサインです

★こむら返り  
筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になると起こります。

★立ちくらみ  
暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神」とも言います。

暑い日の部活動の練習や体育の授業中に、こむら返りや立ちくらみが起こったときは、すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとって、水分・塩分補給をしましょう。



熱中症は命に関わる大変な病気です! 運動中はマスクをはずした方が安全です。

おかしいな、と思ったらすぐに運動を中止し、水分補給して休んでください。



我慢しないで友だちや先生に伝えましょう。



## <6月の予定とお知らせ>

- 6月 6日 (火) 13:40~ 校医検診 (2年)
- 6月13日 (火) 13:40~ 校医検診 (3年)  
心臓の音を聴きます。昼休みは静かに過ごしましょう。体操服を忘れずに!
- 6月15日 (木) 検尿二次 (二次検査該当者で前回忘れた人は提出してください)
- 6月15日 (木) 8:45~ 歯科検診 (3年) 13:45~ 歯科検診 (2年)
- 尿検査の結果、お知らせをもらわなかった人は「異常なし」です。
- 健康診断の結果はすべてのクラスが終了後、7月に、MYヘルス (健康手帳) を通して、お知らせします。